

# Vivir entre pantallas



Niños, pantallas, padres:  
¿cómo vivir juntos?

**Guía** para los padres

Consejos para acompañar a sus  
hijos/as en el uso de las pantallas

ESPAÑOL

action  
innocence





**Desde hace varios años, las pantallas y las herramientas digitales forman parte integrante de nuestro día a día. Como padres, las utilizamos todos los días para comunicarnos, trabajar o divertirnos.**

**Nuestros/as hijos/as también están expuestos/as a ellas a través del uso que nosotros hacemos y, poco a poco, haciendo sus propias experiencias. En función de su edad, empiezan a jugar a videojuegos, navegar por Internet y a utilizar las redes sociales.**

**En medio de todas esas pantallas, ¿de qué manera podemos ayudar a nuestros/as hijos/as para que desarrollen un uso saludable y responsable de estas? ¿Qué soluciones podemos poner en práctica para mantener un equilibrio familiar sano?**

**Action Innocence (Acción Inocencia) les propone algunos consejos para acompañar a sus hijos/as durante este aprendizaje.**

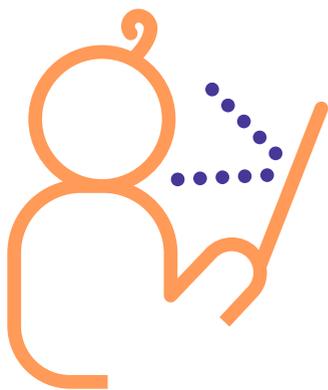
## **Presentación de la Fundación**

Action Innocence (Acción Inocencia) es una fundación creada en 1999 en Ginebra que tiene como objetivo promocionar un uso saludable y moderado de las pantallas. Interviene en los colegios, crea material de prevención y programas de formación para los profesionales de la educación y de la salud y lleva a cabo grandes campañas de sensibilización.

# Índice

- 4**      **Un uso saludable de las pantallas para los más pequeños (0-6 años)**
- 
- 6**      **Mi hijo/a juega a videojuegos**
- 
- 12**     **Mi hijo/a usa Internet y las redes sociales**
- 
- 16**     **Exposición a contenido de carácter violento o pornográfico**
- 
- 20**     **Acoso y ciberacoso entre alumnos/as**
- 
- 26**     **Conocer a personas malintencionadas en línea, *grooming***
-

# Un uso saludable de las pantallas para los más pequeños (0-6 años)



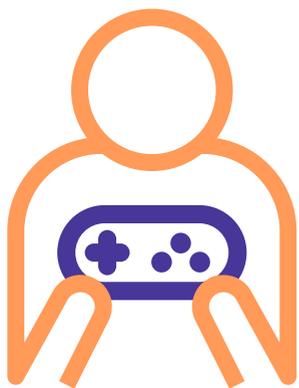
- Si mi hijo/a tiene menos de 3 años, evito que pase tiempo delante de las pantallas.
- Favorezco el juego libre, la actividad física y las interacciones con las personas de su alrededor.
- Pongo reglas para usar las pantallas desde muy pequeños.
- Respeto las edades que aparecen indicadas en los programas, juegos y aplicaciones.
- Elijo el contenido que se va a visionar en función de la edad del usuario más joven.
- Doy preferencia al contenido de carácter interactivo.
- Estoy presente y hablo con mi hijo/a sobre lo que está viendo.
- Lo/la animo a contarme lo que siente.
- No expongo a mi hijo/a a las pantallas durante las comidas ni antes de irse a dormir.
- Limito el uso de las pantallas cuando estoy delante de él/ella.

## **Las pantallas no deben impedir que mi hijo/a:**

- Explore el espacio
- Haga ejercicio
- Utilice los 5 sentidos
- Interactúe con las personas de su alrededor
- Desarrolle el lenguaje
- Juegue con otros/as niños/as
- Sea creativo/a
- Sueñe



# Mi hijo/a juega a videojuegos



## **No olvido que los videojuegos le permiten:**

- Disfrutar y pasárselo bien
- Desarrollar nuevas habilidades
- Progresar y ganar
- Sentirse valorado/a
- Jugar con sus amigos/as y sus compañeros/as de clase
- Hablar de videojuegos con ellos/as

## **Me intereso por su contenido:**

- Busco información en Internet y hablo con los otros padres antes de comprar un juego.
- Me informo sobre el contenido y la edad recomendada en [www.pegi.info/es](http://www.pegi.info/es).
- Me informo sobre la duración de las partidas.
- Soy consciente de que algunos juegos proponen compras integradas.



## Soy consciente de que mi hijo/a puede jugar en plataformas de videojuegos en línea que le permiten:

- Hablar con otros/as jugadores/as que pueden ser desconocidos;
- Enviarles mensajes, fotos y vídeos.

## Le enseño cómo protegerse:

- En Internet, es importante proteger sus datos personales, su vida privada y su intimidad.
- Es necesario utilizar contraseñas diferentes, cambiarlas de manera regular y no compartirlas con nadie.
- Lo que publica (fotos, vídeos, mensajes, etc.) se queda en Internet para siempre y le crea una reputación (la imagen que los demás se hacen de él/ella).
- Los datos personales que cuelga o publica pueden ser utilizados en su contra.
- Las personas que conoce en Internet pueden estar mintiendo. Nunca se sabe quién se esconde detrás de la pantalla.
- Algunos contenidos no son aptos para su edad y pueden impactarlo/la.



## Le explico que las plataformas de videojuegos en línea no son zonas de no derecho:

- Según la ley, queda prohibido:
  - Insultar o amenazar a alguien en esas plataformas;
  - Atentar contra la reputación de alguien;
  - Publicar fotos o videos sin el acuerdo de la persona que aparece en estas/os.
- Si mi hijo/a se ve en una de estas situaciones tiene derecho a denunciar.
- En Suiza, mi hijo/a es responsable de sus actos ante la ley a partir de los 10 años.

## Pongo una serie de reglas:

- Limito el tiempo de uso de las pantallas para que mi hijo/a pueda:
  - Hacer ejercicio;
  - Dormir lo suficiente;
  - Hacer actividades variadas.
- Hablo con él/ella de esas reglas.
- Lo/la animo a escribir las reglas y a colgarlas en algún lugar visible.
- Voy cambiando las reglas adaptándolas a la edad de mi hijo/a.
- Hablo de las consecuencias en caso de que no se respeten dichas reglas.



## Para ayudarme a mantener los límites:

- Pongo ciertas reglas y límites para el bienestar de mi hijo/a.
- Le enseño a gestionar sus emociones cuando él/ella juega o cuando llega el momento de parar de jugar.
- Instalo un control parental.
- Utilizo un temporizador para limitar la duración del juego.
- Disminuyo el uso de pantallas para darle un buen ejemplo.
- Dedico tiempo a observar a mi hijo/a mientras juega, le felicito y lo/la animo.
- Juego a un videojuego con él/ella.



## Tengo motivos para preocuparme si mi hijo/a:

- pasa cada vez más tiempo jugando y descuida las otras actividades;
- se enfada de manera regular si no puede jugar o cuando tiene que parar de jugar;
- falta mucho a clase;
- sus notas empeoran;
- no duerme lo suficiente;
- se vuelve agresivo/a;
- se aísla y se encierra en sí mismo/a.



# Mi hijo/a usa Internet y las redes sociales



## No olvido que Internet y las redes sociales le permiten:

- Estar en contacto con sus amigos/as
- Participar en debates que significan mucho para él/ella
- Sentirse validado/a y reconocido/a
- Desarrollar su creatividad y su imaginación
- Buscar información
- Aprender y descubrir cosas nuevas

## Le enseñó cómo protegerse:

- En Internet, es importante proteger sus datos personales, su vida privada y su intimidad.
- Es necesario utilizar contraseñas diferentes, cambiarlas de manera regular y no compartirlas con nadie.
- Lo que publica (fotos, vídeos, mensajes, etc.) se queda para siempre en Internet y le crea una reputación (imagen que los demás se hacen de él/ella).
- Los datos personales que cuelga o publica pueden ser utilizados en su contra.
- Las personas que conoce en Internet pueden estar mintiendo. Nunca se sabe quién se esconde detrás de la pantalla.
- Algunos contenidos en línea no son aptos para su edad y pueden impactarlo/a.
- Si se ha publicado una foto de él/ella sin su consentimiento, tiene derecho a pedir que la supriman.



## Le explico que Internet no es una zona de no derecho:

- Según la ley, queda prohibido:
  - Insultar o amenazar a alguien por Internet;
  - Atentar contra la reputación de alguien;
  - Publicar fotos o videos sin el consentimiento de la persona que aparece en estas/os.
- Si mi hijo/a se ve en una de estas situaciones tiene derecho a denunciar.
- En Suiza, mi hijo/a es responsable de sus actos ante la ley a partir de los 10 años.

## Lo/la acompaño:

- Ayudo a mi hijo/a a configurar los parámetros de confidencialidad de las redes sociales.
- Me informo sobre las aplicaciones que se descarga.
- Estoy a su lado para escucharlo/a si tiene preguntas o se enfrenta a una situación difícil.
- Reduzco el uso de las pantallas para darle un buen ejemplo.



## Pongo una serie de reglas:

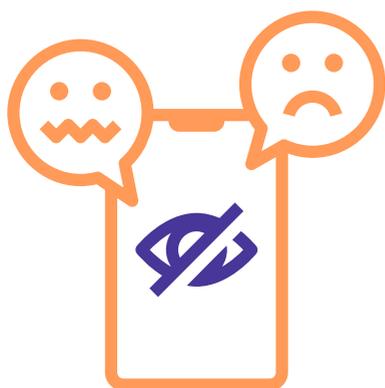
- Limito el tiempo de uso de las pantallas para que mi hijo/a pueda:
  - hacer ejercicio;
  - dormir lo suficiente;
  - hacer actividades variadas.
- Hablo con él/ella de esas reglas.
- Lo/la animo a escribir las reglas y a colgarlas en algún lugar visible.
- Voy cambiando las reglas adaptándolas a la edad de mi hijo/a.
- Hablo de las consecuencias en caso de que no se respeten dichas reglas.

## Tengo motivos para preocuparme si mi hijo/a:

- pasa cada vez más tiempo en Internet y descuida las otras actividades;
- pasa menos tiempo con sus amigos/as;
- falta mucho a clase;
- sus notas empeoran;
- no duerme lo suficiente;
- se vuelve agresivo/a;
- se aísla y se encierra en sí mismo/a.



# Exposición a contenido de carácter violento o pornográfico



**Cuando mi hijo/a se pone delante de una pantalla puede verse confrontado/a a contenido de carácter violento o pornográfico.**

## **Ese tipo de contenido puede aparecer:**

- En un mensaje (por e-mail, sistema de mensajería, etc.)
- Haciendo una búsqueda por Internet
- En las redes sociales
- Mientras juega a un videojuego, mira una serie o una película que no se adapta a su edad

## **Le enseño cómo protegerse:**

- Es importante no abrir enlaces de personas desconocidas que le llegan por correo electrónico, mensajería o por las redes sociales.
- Mientras realiza una búsqueda por Internet, puede que aparezca contenido que no se adapta a su edad, incluso cuando la búsqueda no está relacionada con un tema violento o pornográfico.
- En las redes sociales, puede aparecer contenido ofensivo en su muro.

## **Lo/la acompaño:**

- Muestro interés por las personalidades (*influencers*) y por el contenido que mi hijo/a sigue en Internet y en las redes sociales.
- Le dejo claro que puede hablar conmigo en todo momento, aunque se sienta avergonzado/a por el contenido que ha visto.
- Le aconsejo que encuentre a personas adultas de confianza con quien poder hablar (profesores/as, enfermeros/as escolares, etc.).
- En función de su edad, instalo un control parental.



## Le explico por qué no debe compartir ese tipo de contenido:

- Un contenido violento o pornográfico puede impactar a otras personas.
- Ese tipo de contenido puede ser ilegal. Tenerlo en su posesión y compartirlo puede ser sancionado por la ley.
- En Suiza, mi hijo/a es responsable de sus actos ante la ley a partir de los 10 años.

## Tengo motivos para preocuparme si mi hijo/a:

- pasa cada vez más tiempo en Internet o, al contrario, evita conectarse;
- falta mucho a clase;
- sus notas empeoran;
- tiene dolores de cabeza o de estómago;
- no duerme lo suficiente;
- se vuelve agresivo/a;
- se aísla y se encierra en sí mismo/a.



## Mi hijo/a está expuesto/a a contenido violento o pornográfico. ¿Qué puedo hacer?

- Lo/la escucho y lo/la animo a que hable.
- Lo/la ayudo a comprender lo que ha visto y lo/la tranquilizo:
  - Dejo que exprese sus emociones. Mi hijo/a puede sentir miedo, angustia, asco, vergüenza, etc.
  - No lo/la juzgo.
  - Le doy explicaciones adaptadas a su edad y a su nivel de lenguaje. Cuanto más pequeño/a sea, más sencillas tendrán que ser las palabras que utilice.
  - Doy explicaciones generales y dejo que mi hijo/a oriente sus preguntas para que pueda identificar lo que quiere saber o lo que le preocupa.

### ¿Qué dice la ley suiza?

- Representación de la violencia, art. 135, párrafo 1 y 2, CP
- Pornografía, art. 197, párrafo 1, CP



# Acoso y ciberacoso entre alumnos/as



**El acoso entre alumnos/a puede suceder a diario cuando mi hijo/a interactúa con otros/as jóvenes, en el colegio, en las actividades extraescolares e incluso de camino al colegio, por ejemplo. Se trata de ataques repetidos como burlas, insultos, humillaciones, empujones, golpes, marginación, etc. El acoso es un fenómeno de grupo que puede durar mucho tiempo. La víctima se ve aislada e incapaz de defenderse.**

## **Ciberacoso**

El uso de las herramientas digitales conlleva una difusión más amplia y rápida, sin límites de espacio o de tiempo (las 24 horas del día, todos los días de la semana), lo que amplifica el fenómeno del acoso.

El acoso y el ciberacoso pueden tener consecuencias graves para la salud física y mental del niño/a.

## **Apoyo a mi hijo/a:**

- Le dejo claro que puede hablar conmigo en todo momento.
- Le aconsejo que encuentre a personas adultas de confianza en el colegio o a su alrededor con quien poder hablar si tiene un problema (profesores/as, enfermeros/as escolares, etc.).
- Le explico que no es culpa suya si se están riendo de él/ella.
- Le doy mi apoyo. Estoy ahí para protegerlo/a si recibe amenazas de represalias.



## Tengo motivos para preocuparme si mi hijo/a:

- siempre llega tarde a clase. Es posible que intente evitar a sus compañeros/as de clase en el recreo o en los pasillos;
- deja de querer participar en las actividades escolares y extraescolares;
- falta mucho a clase;
- sus notas empeoran;
- a menudo tiene dolores de cabeza o de estómago;
- no duerme lo suficiente;
- presenta trastornos de alimentación;
- se vuelve agresivo/a;
- se aísla y se encierra en sí mismo/a;
- tiene la autoestima baja.



## Mi hijo/a es víctima de acoso-ciberacoso.

### ¿Qué puedo hacer?

- Le pido que me describa la situación en la que se encuentra.
- Lo/la escucho sin juzgar.
- Le pido que me deje consultar los mensajes, fotos o vídeos que le conciernen y que circulan por Internet.
- Informo a su profesor/a y a la dirección del colegio de la situación para que se encarguen de esta lo antes posible y le pongan fin.
- No olvido que, en función de los hechos, la ley puede proteger a mi hijo/a.
- Con el consentimiento de mi hijo/a, recopilo y conservo pruebas (fotos, vídeos o capturas de pantalla de los mensajes).
- Puedo contactar por teléfono a la comisaría de policía más cercana para informar de lo ocurrido.
- Siguiendo los consejos de la policía:
  - Voy a comisaría con las pruebas, solo/a o con mi hijo/a;
  - Pongo una denuncia;
  - Denuncio el contenido y bloqueo la cuenta de los/as acosadores/as.



## **Para ayudarme a acompañar a mi hijo/a:**

- No olvido que él/ella es víctima. Culpabilizarlo/a no resolverá la situación y no hará que se sienta en confianza para contarme lo ocurrido y darme el máximo de información.
- Me muestro paciente. Mi hijo/a necesita tiempo para contar lo que le ocurre.
- Propongo un apoyo psicológico a mi hijo/a.

## **Si mi hijo/a es testigo de acoso-ciberacoso:**

- Le explico que su papel es esencial y puede hacer que los adultos identifiquen la situación y se encarguen de ella.
  - Lo/la animo a que me lo cuente o a que se lo cuente a un adulto de confianza del colegio.
  - Le pido que no participe en las burlas.
  - Lo/la animo a que muestre su apoyo a la víctima.
  - Si mi hijo/a teme a las represalias al mostrarse en contra de la situación, le aconsejo que hable de ello con sus amigos/as para ver si pueden actuar juntos.



## ¿Qué dice la ley suiza?

En particular, los siguientes artículos de ley podrían ser mencionados al poner una denuncia:

- Protección de la personalidad/ Contra posibles ataques, art. 28, párrafo 1, CC
- Difamación, art. 173, párrafo 1, CP
- Calumnia, art. 174, párrafo 1 y 2, CP
- Injuria, art. 177, párrafo 1, CP
- Amenazas, art. 180, párrafo 1, CP



# Conocer a personas malintencionadas en línea, *grooming*



**Como padre/madre, no debo olvidar que mi hijo/a puede conocer a desconocidos por Internet. Uno de los riesgos a los que se expone es el *grooming*.**

## **¿Qué es el *grooming*?**

Ponerse en contacto e intentar establecer una relación con niños/as y adolescentes que no han alcanzado su mayoría sexual de 16 años, con el objetivo de obtener placer sexual o de tener una relación de carácter sexual.

## **¿Cómo entran en contacto?**

En la mayoría de los casos, al principio, un individuo puede intentar ponerse en contacto con un niño/a a través de servicios en línea. Por ejemplo, puede empezar una conversación en las redes sociales, en un foro o en una plataforma de videojuegos en línea, conservando su identidad o haciéndose pasar por una persona de la misma edad que el niño/a.



## Ganarse su confianza:

La persona en cuestión puede intentar establecer una relación de confianza con el/la niño/a.

La persona puede, por ejemplo:

- Hacer preguntas sobre los temas que interesan al niño/a
- Construir la relación entorno a los intereses que tienen en común
- Preguntarle progresivamente como se siente, tratar de saber si él/ella tiene problemas con sus amigos/as o con sus padres
- Si el/la niño/a pasa por una situación difícil, reconocer su malestar
- Definirse como un/a confidente

Una vez que hay confianza y que se establece una relación amistosa o incluso amorosa, la persona puede intentar hablar de temas más íntimos:

## Ejemplos de preguntas:

- ¿Te gusta dormir desnudo/a?
- ¿Alguna vez has besado a alguien?
- ¿Usas sujetador o tanga?
- ¿Tienes vello?
- ¿Te están creciendo los pechos?
- ¿Alguna vez te has medido el pene?



## Cuando el/la niño/a se sienta en confianza y baje la guardia, la persona puede pedirle cosas que van más allá:

- pedirle que le envíe fotos íntimas;
- enviarle fotos de sus genitales;
- proponer una cita por Internet (por ejemplo, una videollamada);
- proponer una cita para verse en persona.

## Tengo motivos para preocuparme si mi hijo/a:

- pasa cada vez más tiempo en Internet y descuida las otras actividades;
- pasa menos tiempo con sus amigos/as;
- a menudo habla con una persona que me resulta desconocida;
- cambia rápidamente la imagen de la pantalla cuando me acerco a él/ella;
- recibe cartas, paquetes o llamadas telefónicas de personas que no conozco;
- tiene dinero que yo no le he dado o ropa y accesorios que no le he comprado;
- falta mucho a clase;
- sus notas empeoran;
- se vuelve agresivo/a;
- se aísla, se encierra en sí mismo/a;
- tiene la autoestima baja.



## Creo que mi hijo/a es víctima de *grooming*.

### ¿Qué puedo hacer?

- Hablo con mi hijo/a de mis miedos y preocupaciones.
- Le pido más información sobre la relación que mantienen.
- Lo/la escucho sin juzgar.
- Le pido que me deje ver las conversaciones que tiene con esa persona.
- No olvido que, en función de los hechos, la ley puede proteger a mi hijo/a.
- Con su consentimiento, recopilo y conservo pruebas (fotos o capturas de pantalla de los perfiles del individuo y de mi hijo/a, así como de los mensajes que se envían).
- Puedo contactar por teléfono a la comisaría de policía más cercana para informar de lo ocurrido.
- Siguiendo los consejos de la policía:
  - Voy a la comisaría con las pruebas, sólo/a o con mi hijo/a;
  - Pongo una denuncia;
  - Denuncio y bloqueo la cuenta de la persona.



## Para ayudarme a acompañar a mi hijo/a:

- No olvido que él/ella es la víctima. Culpabilizarlo/a no resolverá la situación y no hará que se sienta en confianza para contarme lo ocurrido y darme el máximo de información.
- Soy consciente de que puede que a mi hijo/a le resulte difícil aceptar poner punto final a una relación amistosa, o incluso amorosa, que para él/ella era real y sincera.
- Dedico el tiempo necesario a explicar a mi hijo/a que:
  - lo que ha hecho esa persona es ilegal y que por eso recurrimos a la policía;
  - la ley existe para protegerlo/la.
- Propongo un apoyo psicológico a mi hijo/a.



## ¿Qué dice la ley suiza?

En particular, los siguientes artículos de ley podrían ser mencionados al poner una denuncia:

- Actos de carácter sexual con niños/as, art. 187 CP
- Pornografía, art. 197, párrafo 1, 3, 4 o 5, CP
- Amenazas, art. 180, párrafo 1, CP
- Coerción, art. 181 CP
- Extorsión y chantaje, art. 156 CP





## Contacto

**Action Innocence**

Rue Viollier 4

1207 Ginebra, Suiza

Tel. +41 22 735 50 02

[contact@actioninnocence.org](mailto:contact@actioninnocence.org)

[www.actioninnocence.org](http://www.actioninnocence.org)

